

1. Sourire rend attirant

Une personne souriante est toujours plus séduisante. C'est un facteur indéniable. On souhaite connaître la raison de ce sourire. Le bien-être est attirant. Grimacer repousse, sourire attire.

2. Sourire met de bonne humeur

La prochaine fois que vous vous sentez un peu déprimé, forcez-vous à sourire. Il y a de grandes chances que votre état d'esprit change en même temps. Ca marche dans les 2 sens : **être heureux vous fait sourire et sourire vous rend heureux.**

3. Le sourire est contagieux

Lorsque quelqu'un sourit, il irradie la salle. Son effet se répercute sur les autres. Une personne souriante apporte toujours un petit plus. Souriez beaucoup, et **les gens chercheront votre compagnie.**

4. Sourire soulage du stress

Le stress laisse des traces sur le visage. Sourire nous empêche d'apparaître fatigué, épuisé. Quand vous êtes stressé, **prenez le temps de sourire.** Le stress devrait réduire.

5. Sourire booste notre système immunitaire

Sourire aide le système immunitaire à mieux fonctionner. Quand vous souriez, les fonctions immunitaires fonctionnent mieux, car vous êtes plus relâchés. Plus besoin de médicament, **évitez la**

grippe et les rhumes en souriant.

6. Sourire baisse la tension artérielle

Quand vous souriez, il y a une **réduction notable de la pression artérielle**. Essayez à la maison si vous avez le matériel.

7. Sourire relâche des endorphines, sérotonines et des calmants naturels.

Les études ont montré que sourire libère ces substances de manière naturelle, responsable de la sensation de bien-être. **Sourire est votre nouvelle drogue.**

8. Sourire donne un lifting naturel et rend plus jeune

Les muscles utilisés pour sourire dissipent les rides et rendent plus jeune. Pas de botox ou chirurgie. **Souriez plus et restez jeune.**

9. Sourire donne l'impression d'avoir du succès

Les gens souriants semblent être plus confiants, ont plus de chance d'avoir une promotion et d'être approchés. Souriez pendant vos rendez-vous et réunions et les gens réagiront différemment avec vous.

10. Sourire vous aide à rester positif.

Essayez ceci: souriez. Maintenant, essayez de penser à quelque chose de négatif sans perdre votre sourire. Difficile n'est-ce pas ? Quand on sourit, notre corps envoie ce message : « la vie est belle ». **Evitez la dépression, le stress et l'inquiétude en souriant.**

Et n'oubliez pas de sourire avec vos yeux.